



# CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

***PROGRAMA DE GERENCIAMENTO E CONTROLE  
DO ESTRESSE OCUPACIONAL COM ATIVIDADES  
MULTICOMPONENTES:  
PROTOCOLO DE APLICAÇÃO***

Maria Fernanda Pinheiro da Silva  
Paulo Eduardo Benzoni

**UNIP**

VICE-REITORIA DE PÓS-GRADUAÇÃO E PESQUISA

MESTRADO PROFISSIONAL  
EM PRÁTICAS  
INSTITUCIONAIS EM  
SAÚDE MENTAL

Este Caderno Técnico em Psicologia corresponde a uma publicação *preprint* do Produto Técnico/Tecnológico desenvolvido através da dissertação “Programa de Gerenciamento e Controle do Estresse com Foco em Atividades Multicomponentes: Uma Proposta com Profissionais da Saúde”, da mestranda profissional Maria Fernanda Pinheiro da Silva, orientada pelo Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

Esta versão *preprint* tem o objetivo de disponibilizar, antecipadamente, à comunidade de profissionais da saúde mental, a metodologia desenvolvida, enquanto aguarda publicação definitiva.

Todo o estudo, envolvendo o desenvolvimento e validação do Produto Técnico/Tecnológico, aqui apresentado, pode ser arquivado no Repositório Institucional da Universidade Paulista – UNIP, na coleção do Programa de mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental.

Todos os direitos autorais dessa publicação estão reservados mediante defesa pública da candidata Maria Fernanda Pinheiro da Silva, no Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP / *Campus* Ribeirão Preto – SP.

**Capa:** Cristiano Sanches Alves

(Aluno do Programa de Mestrado Profissional em  
Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP – 2023/2024)

Dezembro de 2023

**Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Setorial da UNIP**

**Campus Ribeirão Preto**

|       |   |
|-------|---|
| S586p | Silva, Maria Fernanda Pinheiro; Benzoni, Paulo Eduardo<br>Programa de gerenciamento e controle do estresse ocupacional com atividades multicomponentes: protocolo de aplicação (Preprint). / Maria Fernanda Pinheiro da Silva; Paulo Eduardo Benzoni. --Ribeirão Preto: Universidade Paulista, 2023.<br>19f. il.: (Cadernos Técnicos em Psicologia) |
|       | Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista - UNIP  |
|       | 1. Estresse. 2. Dinâmica de grupo. 3. Estresse ocupacional.   |
|       | CDU 159.9:331   |

Bibliotecária: Tatiane Rosa de Paula. CRB: 8/8919

Programa de gerenciamento e controle do estresse ocupacional com atividades multicomponentes:  
protocolo de aplicação

Maria Fernanda Pinheiro da Silva  
Paulo Eduardo Benzoni  
2023

## OS CADERNOS TÉCNICOS EM PSICOLOGIA

Os Programas de Pós-Graduação Profissionais consistem em programas *stricto sensu* que se diferenciam dos Programas Acadêmicos em seu foco. Os Programas Profissionais têm seu foco na atuação prática, na aplicação do conhecimento científico diretamente às necessidades observadas na sociedade. Para tanto, um programa profissional se fundamenta na elaboração de um, como denominado pela CAPES - Coordenação de Aperfeiçoamento de Pessoal de Nível Superior - Produto Técnico/Tecnológico, um PTT, voltado a suprir necessidades observadas na sociedade. Ao longo de todo o curso do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da Universidade Paulista – UNIP, nossos alunos, a partir de necessidades que observam em suas vivências profissionais, concebem, elaboram, desenvolvem e testam um PTT voltado aos cuidados e promoção da saúde mental.

Alguns desses PTTs, como *podcasts*, vídeos, jogos e cartilhas, são publicados no formato original. No entanto, PTTs como protocolos de atendimento, programas de cursos de formação e de treinamentos, orientações para utilização de uma metodologia específica em um determinado contexto, metodologias pedagógicas, técnicas de trabalho com indivíduos e grupos e outros, apresentam desafios quanto à sua publicação e divulgação para a comunidade de profissionais. Frente a isso, a coordenação do programa de mestrado profissional, em conjunto com a Vice-Reitoria de Pós-Graduação e Pesquisa, publica os “Cadernos Técnicos em Psicologia”, que visam divulgar os PTTs desenvolvidos, em formato *preprint*, enquanto não forem publicados em revistas científicas ou outro meio definitivo de publicação.

O objetivo do Programa de Mestrado Profissional em Práticas Institucionais em Saúde Mental da UNIP é de preparar, de forma técnica, científica e inovadora, profissionais da saúde capazes de analisar, desenvolver, implantar e acompanhar políticas, métodos, instrumentos, ações e conhecimento empírico no campo da saúde mental em seus diversos contextos, fundamentado no conceito de ser humano biopsicossocial e de saúde integral, visando a transformação das ações em saúde mental na sociedade e gerando um desenvolvimento saudável ao ser humano e melhor qualidade de vida ao mesmo. Nesse sentido, os “Cadernos Técnicos em Psicologia” vem como contribuição na divulgação e popularização da ciência aplicada, direcionando seu olhar para a construção de uma sociedade biopsicossocialmente mais saudável.

**Prof. Dr. Paulo Eduardo Benzoni**

*Coordenador do Programa Mestrado Profissional  
em Práticas Institucionais em Saúde Mental – UNIP  
Editor Responsável dos Cadernos Técnicos em Psicologia*

## Sumário

|   |    |
|---|----|
| Apresentação .....                                | 6  |
| Fundamento Teórico .....                          | 6  |
| Tipo de Produto Técnico/Tecnológico .....         | 9  |
| Público Alvo do Produto Técnico/Tecnológico ..... | 9  |
| Descrição do Produto Técnico/Tecnológico .....    | 9  |
| Considerações e Direcionamentos Finais .....      | 17 |
| Referências:.....                                 | 18 |

# PROGRAMA DE GERENCIAMENTO E CONTROLE DO ESTRESSE OCUPACIONAL COM ATIVIDADES MULTICOMPONENTES: PROTOCOLO DE APLICAÇÃO

## Apresentação

Os autores deste material vêm analisando, a certo tempo a necessidade da criação de um método de atividades multicomponentes que pudesse auxiliar nos cuidados à saúde mental. Em especial a aluna do mestrado que desenvolveu este trabalho em sua dissertação, por ser graduada em Educação Física, via a carência da inclusão dessas atividades no cotidiano dos profissionais.

Assim, tendo em vista os benefícios das atividades físicas para a saúde e a necessidade de gerenciar o estresse no ambiente de trabalho, considerou-se importante desenvolver e disponibilizar um modelo de intervenção através de atividades multicomponentes que incluíssem técnicas de dinâmica de grupo que envolvessem movimentação física, conduzidas com base na teoria sobre estresse e seu gerenciamento. Desenvolveu-se e testou este protocolo, voltado ao suporte adequado para o enfrentamento das situações estressantes enfrentadas, sobretudo no trabalho.

O protocolo, aqui apresentado, consiste em um modelo de intervenção através de atividades multicomponentes a ser utilizado por profissionais da saúde em geral. O objetivo é proporcionar um espaço que se inicia no diagnóstico da percepção de estresse e de estressores e, a cada encontro, possa gerar movimento, mudança de percepção e de comportamentos frente ao estresse cotidiano e cuidados com a saúde.

## Fundamento Teórico

O trabalho, em sua constituição psicológica, contribui para saúde mental do indivíduo, porém, dependendo de algumas variáveis organizacionais, relativas ao ambiente de trabalho, esse pode se configurar como uma fonte de estresse e

sofrimento psíquico. O contexto de trabalho com as variáveis relativas à organização e carga de trabalho, clima organizacional, à justiça organizacional e qualidade das relações interpessoais podem se constituir em poderosos fatores que levam ao comprometimento ou ao estresse e sofrimento (Teixeira & Prebianchi, 2019).

A competitividade entre os funcionários, cobranças por produtividade e modelos de gestão que não condizem com a realidade têm se mostrado muito presentes nas organizações da atualidade. Esses modelos de gestão que incentivam a competitividade interna e cobram incessantemente produtividade, o que pode acabar levando a ambientes de trabalho não saudáveis do ponto de vista da saúde mental, sobretudo no que se refere à percepção negativa de justiça organizacional que culmina na percepção e experimentação de estresse elevado entre os trabalhadores (Benzoni, Ervolino & Simões, 2018).

Em se tratando de estresse, cabe a necessidade de defini-lo conceitualmente. Hans Selye, ao conceituar estresse, emprestou um termo da Física e o definiu como a interação entre perigo e defesa ao organismo humano. Lazarus (2000) afirma que o estresse é considerado uma resposta individual do organismo quando as experiências negativas percebidas excedem sua capacidade de mudá-las ou superá-las, sem, contudo, gastar muito esforço e, assim, o estresse se estabelece quando as estratégias de enfrentamento da pessoa são insuficientes para lidar ou resolver o problema enfrentado.

Em tese, o estresse pode ser resumido em respostas fisiológicas que estimulam a defesa de tecidos e órgãos para o combate do estressor e os estressores, por sua vez, podem ser divididos em duas categorias: os macros estressores, que são situações onde ocorrem grandes mudanças na vida, (ex. perda de um ente querido) e os micros estressores, que são eventos de menor porte que ocorrem na vida dos indivíduos (ex. problemas no trabalho, com colegas ou vizinhos (Faro & Pereira, 2013).

No sentido de tentar combater o estresse e minimizar seus efeitos negativos, estratégias como atividades físicas conduzem a adaptações fisiológicas e

comportamentais com potencial para controlar, tolerar e reduzi-lo (Santana et al, 2021). Os exercícios e atividades físicas, consistem em uma dessas estratégias de controle do estresse e foram comprovadas por diversos autores (Ferreira et. al, 2017; Vaz et al, 2013 e Silva et al, 2020). De acordo com Mathias et.al (2020) a prática regular de atividade física reduz o risco de morte precoce, doenças relacionadas ao coração, certas patologias como diabetes tipo II e doenças pulmonares, prevenindo a obesidade, promovendo bem-estar e reduzindo o estresse, ansiedade e depressão.

A atividade física facilita o transporte e aproveitamento do oxigênio, com um custo energético menor, aumentando o débito cardíaco, mantendo a pressão arterial regular e fortalecendo o miocárdio, o que demonstra que atividade física regular proporciona inúmeros benefícios a saúde. A importância da atividade física na promoção da saúde tem o intuito de prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (Ramos, 1999), pessoas fisicamente ativas tem menores chances de desenvolver hipertensão arterial, derrame, diabetes e depressão entre outras patologias (Nahas, 2017), contribuindo, assim, positivamente na qualidade de vida, auxiliando em incapacidades funcionais (Mathias et al. 2020).

Esch e Stefano (2010) propõem a metodologia BERN, apócrifo de *Behavioral, Exercise, Relaxation e Nutrition* (Comportamento, Relaxamento, Exercício e Nutrição) como pilares para promoção da saúde e controle do estresse. Esses autores apresentar diversos estudos abordando os benefícios que a mudança de foco sobre os estressores cotidianos, a adoção de atividades relaxantes como rotinas no dia a dia, a prática regular de atividade física e uma alimentação balanceada auxiliam na promoção da saúde e prevenção de doenças, isso a partir do controle do estresse.

Com base em todas essas colocações, desenvolveu-se este protocolo de intervenção sobre estresse ocupacional e saúde mental no trabalho, fundamentado em atividades multicomponentes.



## Tipo de Produto Técnico/Tecnológico

Este Caderno Técnico em Psicologia apresenta como Produto Técnico/Tecnológico - PTT, um modelo de intervenção, fundamentado na atividade física e na psicologia cognitivo-comportamental, com foco no estresse ocupacional e relações humanas no trabalho, para tanto faz uso de atividades multicomponentes, ou seja, exercícios de dinâmicas de grupo que podem ser utilizados por qualquer profissional com competência para trabalhos com grupos.

O PTT foi elaborado pensando no bem-estar de trabalhadores em geral e possui uma metodologia estruturada, fundamentada na abordagem cognitivo-comportamental da Psicologia e de atividade física recreativa da Educação Física. Permite a identificação da percepção de estresse e estressores e possibilita a promoção da saúde mental e qualidade de vida.

## Público Alvo do Produto Técnico/Tecnológico

Este Produto Técnico/Tecnológico é destinado a profissionais da saúde que tenham habilidades e competências para trabalharem com grupos.

## Descrição do Produto Técnico/Tecnológico

O protocolo é desenvolvido em 8 (oito) encontros semanais de 40 minutos cada.

- **PRIMEIRO ENCONTRO:**

Apresentação do programa a ser desenvolvido, incluindo os objetivos e forma como será realizado. Nesse primeiro encontro é aplicado o IPEEB – Inventário de Percepção de Estresse e de Estressores de Benzoni para avaliar o grupo no que se refere aos estressores mais potentes sobre o mesmo.

O IPEEB pode ser obtido, em sua forma completa, bem como os procedimentos e critérios de avaliação, no livro “Controle do Estresse em 8 Encontros: guia para profissionais com protocolo cognitivo para aplicação”, de Paulo Eduardo Benzoni, Sinopsys Editora. Por questões de direitos autorais, o mesmo não pode ser reproduzido nesse material.

• **SEGUNDO ENCONTRO – Palestra Educativa**

|  |
|--|
| <b>Nome da atividade:</b> Palestra Educativa sobre Estresse  |
| <b>Objetivo:</b> <i>Rapport</i> com os participantes e apresentação do conceito de estresse e orientações iniciais.  |
| <b>Tempo de duração:</b> 30 minutos  |
| <b>Material necessário:</b> Banners com conceitos teóricos sobre estresse no trabalho e a importância da atividade física, conforme os modelos a seguir.<br>Deverá abordar: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ambiente de trabalho;</li> <li>• Relações interpessoais no trabalho;</li> <li>• Qualidade de vida;</li> <li>• Estresse e estressores;</li> <li>• Atividade física e qualidade de vida.</li> </ul> |
| <b>Procedimento:</b> Apresentação dialogada sobre o que é o estresse, as formas de gerenciá-lo e a importância da atividade física nesse contexto.   |
| <b>Aspectos físicos que a atividade trabalha:</b> Não se aplica  |
| <b>Aspectos psicológicos que a atividade trabalha:</b> Compreensão e conhecimento sobre o estresse, para melhor gerenciá-lo.   |

• **TERCEIRO ENCONTRO:**

|  |                  |               |                  |
|--|------------------|---------------|------------------|
| <b>Nome da atividade:</b> Equilibre a bolinha  |                  |               |                  |
| <b>Objetivo:</b> O objetivo da atividade é trabalhar aspectos sociais e físicos dos participantes, tais como flexibilidade, equilíbrio e aptidão cardiorrespiratória. Avaliar a interação social e se haverá resultados satisfatório ao final da intervenção.  |                  |               |                  |
| <b>Tempo de duração:</b> 30 minutos  |                  |               |                  |
| <b>Mínimo</b>  | 05 participantes | <b>Máximo</b> | 15 participantes |
| <b>Material necessário:</b> Folha sulfite e bola de ping-pong.   |                  |               |                  |
| <p><b>Procedimento:</b> 1- Alongamento de membros superiores - com as pernas paralelas e semiflexionadas pressionar o cotovelo em direção ao corpo, segurar por 30 segundos e trocar o lado. Em seguida puxar a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão do pescoço e repetir o movimento nos dois lados.</p> <p>2- Alongamentos membros inferiores – com as pernas bem afastadas e ponta do pé apontadas para fora, descer o corpo em direção ao centro e segurar por 30 segundos, em seguida descer o tronco para um dos dois lados e segurar. Repetir o mesmo movimento com o outro lado em seguida.</p> <p>3- Separar os participantes em duas fileiras com total igual de pessoas e entregar para o primeiro de cada fileira uma folha sulfite com uma bolinha de ping-pong. Pedir para que os participantes segurem a folha na horizontal e tentem equilibrar a bolinha sobre ela por todo o percurso estabelecido pelo aplicador da atividade, assim que este for realizado o próximo de cada fileira terá a mesma função, a atividade termina assim que os todos os participantes realizarem a atividade, o grupo “vencedor” é o que completou a atividade primeiro.</p> <p>4- Reunir os participantes em círculo e conversar sobre a atividade desenvolvida, ouvir a opinião de todos e suas sugestões, relacionando com estresse e o dia a dia de trabalho.</p> |                  |               |                  |
| <b>Aspectos físicos que a atividade trabalha:</b> A atividade proporciona a ativação de membros inferiores e superiores, utilizando-se dos músculos do quadríceps, isquiotibiais, bíceps e tríceps.  |                  |               |                  |
| <b>Aspectos psicológicos que a atividade trabalha:</b> Socialização e bem-estar.   |                  |               |                  |
| <p>Envolve atenção e estimula o pensamento sobre o equilíbrio, além de estimular o trabalho em equipe.</p> <p>Na discussão trabalhar os aspectos relativos aos itens do IPEEB que se apresentaram com maior potencial estressor e relacioná-los com o exercício de equilibrar a bolinha.</p> <p>Finalizar com a discussão sobre “como é importante termos ajuda para equilibrar as demandas da vida”.</p>  |                  |               |                  |

• **QUARTO ENCONTRO:**

|  |                  |               |                  |
|--|------------------|---------------|------------------|
| <b>Nome da atividade:</b> Trajeto de papel   |                  |               |                  |
| <b>Objetivo:</b> O objetivo da atividade é trabalhar aspectos sociais e físicos dos participantes, tais como flexibilidade, equilíbrio e aptidão cardiorrespiratória. Avaliar a interação social e se haverá resultados satisfatório ao final da intervenção.  |                  |               |                  |
| <b>Tempo de duração:</b> 30 minutos  |                  |               |                  |
| <b>Mínimo</b>  | 05 participantes | <b>Máximo</b> | 15 participantes |
| <b>Material necessário:</b> Folhas sulfite e caneta.   |                  |               |                  |
| <p><b>Procedimento:</b> 1- Alongamento de membros superiores - com as pernas paralelas e semiflexionadas pressionar o cotovelo em direção ao corpo, segurar por 30 segundos e trocar o lado. Em seguida puxar a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão do pescoço e repetir o movimento nos dois lados.</p> <p>2- Alongamentos membros inferiores – com as pernas bem afastadas e ponta do pé apontadas para fora, descer o corpo em direção ao centro e segurar por 30 segundos, em seguida descer o tronco para um dos dois lados e segurar. Repetir o mesmo movimento com o outro lado em seguida.</p> <p>3- Separar os participantes em duas fileiras com o mesmo número de pessoas e entregar ao primeiro de cada fileira 20 folhas sulfites, escritas com as afirmativas IPPEB escolhidas aleatoriamente. Em seguida disparar o tempo geralmente comandado por voz e pedir para que o primeiro da fila vá formando um trajeto com os papeis que lhes foram dados, os demais participantes só podem pisar nas folhas que o primeiro colocou, seguindo assim o caminho. A fileira que acabar o trajeto primeiro é vencedor da brincadeira.</p> <p>4- Reunir os participantes em círculo e conversar sobre a atividade desenvolvida, ouvir a opinião de todos e suas sugestões e relacionar com o estresse do dia a dia.</p> |                  |               |                  |
| <b>Aspectos físicos que a atividade trabalha:</b> Membros inferiores, quadríceps, isquiotibiais, gastrocnêmio e região lombar.   |                  |               |                  |
| <b>Aspectos psicológicos que a atividade trabalha:</b> Socialização e bem-estar.   |                  |               |                  |
| <p>Envolve competição estimulando a agressividade ao pisar no papel onde estão escritos temas que os estressa. Além disso estimula o trabalho em equipe.</p> <p>Na discussão trabalhar os aspectos relativos aos itens do IPEEB escritos nas folhas e relacioná-los com a experiência de terem que correr, se equilibrando sobre o papel e como foi a experiência de ver o que os estressa sendo pisado.</p> <p>Finalizar com a discussão sobre “como é importante termos que nos equilibrar para correr sobre o que está nos incomodando e o quanto que podemos correr menos, nos dando um tempo.”.</p>   |                  |               |                  |

• **QUINTO ENCONTRO:**

|   |                  |               |                  |
|---|------------------|---------------|------------------|
| <b>Nome da atividade:</b> Bola ao Alto  |                  |               |                  |
| <b>Objetivo:</b> O objetivo da atividade é trabalhar aspectos sociais e físicos dos participantes, tais como flexibilidade, equilíbrio e aptidão cardiorrespiratória. Avaliar a interação social e se haverá resultados satisfatório ao final da intervenção.   |                  |               |                  |
| <b>Tempo de duração:</b> 30 minutos   |                  |               |                  |
| <b>Mínimo</b>   | 05 participantes | <b>Máximo</b> | 15 participantes |
| <b>Material necessário:</b> Uma bola media.   |                  |               |                  |
| <p><b>Procedimento:</b> 1- Alongamento de membros superiores - com as pernas paralelas e semiflexionadas pressionar o cotovelo em direção ao corpo, segurar por 30 segundos e trocar o lado. Em seguida puxar a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão do pescoço e repetir o movimento nos dois lados.</p> <p>2- Alongamentos membros inferiores – com as pernas bem afastadas e ponta do pé apontadas para fora, descer o corpo em direção ao centro e segurar por 30 segundos, em seguida descer o tronco para um dos dois lados e segurar. Repetir o mesmo movimento com o outro lado em seguida.</p> <p>3- Os participantes deverão ser colocados em formato de círculo e um indivíduo inicia a atividade ficando no centro do círculo com a bola na mão, preferencialmente o condutor dos trabalhos.</p> <p>A atividade consiste em jogar a bola para cima e falar o nome de um dos participantes, assim que todos os participantes forem mencionados, mudará de nome para uma forma de resolver o que o estressa e quem se identificar com o que foi dito, ou seja, que usaria a mesma forma de resolver o que o estressa, corre e pega a bola antes dela cair no chão.</p> <p>É importante que, enquanto vão falando e jogando a bola o coordenador do grupo vá registrando de alguma forma o que foi dito para retomar na discussão.</p> <p>4- Reunir os participantes em círculo e conversar sobre a atividade desenvolvida, ouvir a opinião de todos e suas sugestões e relacionar com o estresse do dia a dia.</p> |                  |               |                  |
| <b>Aspectos físicos que a atividade trabalha:</b> Aptidão cardiorrespiratória, equilíbrio, agilidade e flexibilidade. Músculos utilizados quadríceps, bíceps femoral, soleo e gastrocnêmio, acrômio, escapula, bíceps e tríceps.  |                  |               |                  |
| <b>Aspectos psicológicos que a atividade trabalha:</b> Socialização, bem-estar e agilidade no enfrentamento dos estressores.  |                  |               |                  |
| <p>Envolve descarga emocional e identificação entre os participantes nas formas de lidar com o estresse. Na discussão trabalhar os aspectos relativos à eficácia das soluções no controle do estresse. Isso pode ser feito a partir das perguntas:</p> <p><i>Quantas vezes já usaram essas estratégias faladas?</i></p> <p><i>Houveram problemas que foram resolvidos assim na vida de vocês? Quais, alguém se sente à vontade para falar? (não forçar caso ninguém queira falar)</i></p> <p><i>Qual a eficácia dessas formas de resolver o que os estressa?</i></p> <p><i>Que outras formas podem ser usadas?</i></p> <p>Finalizar a discussão relacionando o que foi falado com os conceitos de <i> coping</i> centrado na emoção e centrado no problema.</p>   |                  |               |                  |

• **SEXTO ENCONTRO:**

|  |                  |               |                  |
|--|------------------|---------------|------------------|
| <b>Nome da atividade:</b> Trajeto às Cegas   |                  |               |                  |
| <b>Objetivo:</b> O objetivo da atividade é trabalhar aspectos sociais e físicos dos participantes, tais como flexibilidade, equilíbrio e aptidão cardiorrespiratória. Avaliar a interação social e se haverá resultados satisfatório ao final da intervenção.  |                  |               |                  |
| <b>Tempo de duração:</b> 30 minutos  |                  |               |                  |
| <b>Mínimo</b>  | 05 participantes | <b>Máximo</b> | 15 participantes |
| <b>Material necessário:</b> 05 cones pequenos e 30 cm de TNT.  |                  |               |                  |
| <p><b>Procedimento:</b> 1- Alongamento de membros superiores - com as pernas paralelas e semiflexionadas pressionar o cotovelo em direção ao corpo, segurar por 30 segundos e trocar o lado. Em seguida puxar a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão do pescoço e repetir o movimento nos dois lados.</p> <p>2- Alongamentos membros inferiores – com as pernas bem afastadas e ponta do pé apontadas para fora, descer o corpo em direção ao centro e segurar por 30 segundos, em seguida descer o tronco para um dos dois lados e segurar. Repetir o mesmo movimento com o outro lado em seguida.</p> <p>3- Por de 4 a 5 cones, um a frente do outro, montando um circuito e pedir para que os participantes façam uma fila atrás desses cones. Nessa fila os participantes deverão estar em duplas. O primeiro, com vendas sobre os olhos e o colega ao lado o auxiliando, deve caminhar por todo caminho e o intuito é chegar ao fim do trajeto sem derrubar os cones fazendo movimento de vai e vem, assim, quem acabar troca a posição das pessoas, até irem todos os participantes.</p> <p>4- Reunir os participantes em círculo e conversar sobre a atividade desenvolvida, ouvir a opinião de todos e suas sugestões e relacionar com o estresse do dia a dia.</p> |                  |               |                  |
| <b>Aspectos físicos que a atividade trabalha:</b> Aptidão cardiorrespiratória, equilíbrio, agilidade e flexibilidade. Músculos utilizados quadríceps, bíceps femoral, soleo e gastrocnêmio.  |                  |               |                  |
| <b>Aspectos psicológicos que a atividade trabalha:</b> Socialização, bem-estar e confiança interpessoal  |                  |               |                  |
| <p>Envolve confiança nos outros membros do grupo, estimula o trabalho em equipe.</p> <p>Para a discussão:</p> <p><i>Quanto posso confiar no colega?</i></p> <p><i>Quais os riscos envolvidos no trabalho em equipe?</i></p> <p><i>Quanto me estresse quando meu trabalho depende do outro?</i></p> <p><i>Qual a relação disso com meu trabalho?</i></p> <p><i>Como isso pode ser resolvido?</i></p> <p>Trabalhar o <i> coping </i> relacionando à coragem de enfrentar os problemas.</p>   |                  |               |                  |

• **SETIMO ENCONTRO:**

|  |                  |               |                  |
|--|------------------|---------------|------------------|
| <b>Nome da atividade:</b> Brincando de Yoga  |                  |               |                  |
| <b>Objetivo:</b> O objetivo da atividade é trabalhar aspectos sociais e físicos dos participantes, tais como flexibilidade, equilíbrio e aptidão cardiorrespiratória. Avaliar a interação social e se haverá resultados satisfatório ao final da intervenção.  |                  |               |                  |
| <b>Tempo de duração:</b> 30 minutos  |                  |               |                  |
| <b>Mínimo</b>  | 05 participantes | <b>Máximo</b> | 15 participantes |
| <b>Material necessário:</b> Folhas de E.V.A  |                  |               |                  |
| <p><b>Procedimento:</b> 1- Alongamento de membros superiores - com as pernas paralelas e semiflexionadas pressionar o cotovelo em direção ao corpo, segurar por 30 segundos e trocar o lado. Em seguida puxar a cabeça com uma das mãos até sentir uma leve pressão do pescoço e repetir o movimento nos dois lados.</p> <p>2- Alongamentos membros inferiores – com as pernas bem afastadas e ponta do pé apontadas para fora, descer o corpo em direção ao centro e segurar por 30 segundos, em seguida descer o tronco para um dos dois lados e segurar. Repetir o mesmo movimento com o outro lado em seguida.</p> <p>3- Respiração Diafragmática: Sentados posturas eretas, com uma mão no abdômen, próxima ao umbigo e a outra mão na parte superior do peito. Respirar puxando o ar, e expirar soltando o ar! Contar até quatro quando estiver inspirando.</p> <p>4 - Respiração alternada pela narina: Sentados com as pernas cruzadas, mão esquerda no joelho esquerdo, levantar a mão direita em direção ao nariz, expirar completamente e, em seguida, usar o polegar direito para fechar essa narina. Inspirar pela narina esquerda e, em seguida, fechar a narina esquerda com os dedos. Abrir a narina direita e expirar por este lado. Inspirar pela narina direita, feche-a e expire pela esquerda. Continuar a respiração por alguns instantes.</p> <p>05- Respiração ressonante: Sentados em posição confortável, inspirar e contar até cinco e expirar contando até cinco. Continuar estes exercícios por alguns minutos.</p> <p>06- Respiração da abelha: Sentados confortavelmente, fechar os olhos e relaxar o rosto. Colocar os dedos indicadores na cartilagem que cobre parcialmente os ouvidos; Inspirar e, ao expirar, pressionar suavemente os dedos na cartilagem, mantendo a boca fechada, fazer um zumbido alto como de uma abelha.</p> <p>07- Reunir os participantes em círculo e conversar sobre a atividade desenvolvida, ouvir a opinião de todos e suas sugestões e relacionar com o estresse do dia a dia.</p> |                  |               |                  |
| <b>Aspectos físicos que a atividade trabalha:</b> Aptidão cardiorrespiratória, equilíbrio e flexibilidade. Músculos utilizados são o quadríceps, bíceps femoral, soleo e gastrocnêmio, acrômio, escapula, bíceps e tríceps   |                  |               |                  |
| <b>Aspectos psicológicos que a atividade trabalha:</b> Concentração e relaxamento.   |                  |               |                  |
| Discutir a importância de momentos de relaxamento, no dia a dia, para reduzir o estresse.  |                  |               |                  |

**NOTA:** Ao final das atividades do sétimo encontro, reapplicar o IPEEB em todos os participantes para que possa ser realizada uma devolutiva orientativa ao grupo no oitavo e último encontro.

- **OITAVO ENCONTRO:**

De posse dos resultados do IPEEB da avaliação inicial e final, trabalhados de acordo com a média obtida pelo grupo em cada um dos fatores avaliados pelo instrumento, o oitavo encontro se estrutura como uma reunião para discussão do que foi aprendido no decorrer do programa. Assim, deverá ser realizado com as seguintes atividades:

- 1) Dispor os participantes em círculo.
- 2) *Rapport* inicial para direcionar a conversa.
- 3) Iniciar uma discussão com a seguinte pergunta disparadora: “Como foi para vocês terem participado desse trabalho?”
- 4) Conduzir a discussão a partir dos seguintes itens:
  - a. A importância de tirar alguns momentos do dia para parar e refletir sobre a vida;
  - b. A importância do movimento físico para a saúde e bem-estar;
  - c. A importância de mudar o foco e a forma de encarar o que nos estressa;
  - d. A importância do relaxamento, incluído na rotina diária, para controlar o estresse;
  - e. Incentivo a busca de prática de atividade física acompanhada por profissional de Educação Física;
  - f. Incentivo a busca de ajuda psicológica, se necessária, para mudar a forma de pensar e encarar os estressores cotidianos.
- 5) Finaliza-se a discussão apresentando os resultados do IPEEB, comparando a avaliação inicial e a final, pontuando o que melhorou e o que pode não ter melhorado, discutindo-se os possíveis motivos para isso.



## Considerações e Direcionamentos Finais

As atividades multicomponentes aqui apresentadas, apesar de serem prescritas previamente, devem respeitar as limitações de cada participante. Outro ponto importante a ser mencionado é a atenção que se dá ao feedback desses participantes ao final de cada encontro pois, a consideração do ponto de vista de quem vivencia o exercício e a relação que o instrutor do programa faz com o dia a dia de trabalho e o estresse é fundamental para o êxito do programa.

## Referências:

- Benzoni, P. E. (2023) *Controle do Estresse em 8 Encontros: guia para profissionais com protocolo cognitivo para aplicação*. Sinopsys Editora.
- Benzoni, P. E., Ervolino, J. G., & Simões, M. M. (2018) A relação entre estresse ocupacional e justiça organizacional: um ensaio. *Trabalho em cena*, 3(2), 34-43.
- Faro, A., & Pereira, M. E. (2013). Estresse: Revisão narrativa da evolução conceitual, perspectivas teóricas e metodológicas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 14(1), 78-100. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/psd/v14n1/v14n1a06.pdf>
- Ferreira, C. M., Góis, R. S., Gomes, L. P., Britto, A., & Dantas, E. H. M. Nascidos para correr: A importância do exercício para a saúde do cérebro. (2017) *Revista Brasileira Medicina do Esporte*. 23(6).
- Mathias, N. G, Filho. J. M, Szkudlarek, A. C., Gallo, L. H., Fermino, R. C., & Gomes. A. R. S. (2019) Motivos para a prática de atividades físicas em um academia ao ar livre de Paranaguá – PR. *Revista Brasileira de Ciencia do Esporte*, 41(2), 222-228
- Nahas, M. V. (2017). *Atividade física, saúde e qualidade de vida*. 7° Ed. Midiograf.
- Ramos, A. T. (1999) *Atividade física*. 2° Edição. Sprint.
- Santana, T. S., Servo, M. L. S, Sousa, A. R., Fontoura, E. G., Góis, R. M. O., & Mercês, M.C. (2021) Estratégias de Coping Utilizadas por Enfermeiras de Emergência Hospitalar. *Texto e Contexto Enfermagem*. 30.
- Esch, T., & Stefano, G. B. (2010). The neurobiology of stress management. *Neuroendocrinology Letters*, 31(1), 19-39. [https://www.researchgate.net/publication/255685315\\_The\\_neurobiology\\_of\\_stress\\_management](https://www.researchgate.net/publication/255685315_The_neurobiology_of_stress_management)
- Silva. J. C., Knulth. A. G., Mulke., G. I., & Lack. M. R. (2020) Promoção de atividade física e as políticas públicas no combate às desigualdades: reflexões a partir da lei dos cuidados inversos e hipótese das equidades inversas. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(6) .
- Teixeira, F. D., & Prebianchi, H. B. (2019) Comprometimento, estresse e satisfação com a vida de profissionais da saúde. *Revista Psicologia: Organizações e Trabalho*, 19(2).
- Vaz, F. C., Molina, G. E., Porto, L. G. G., & Porto, A. L. (2013) Cortisol e atividade física: será o estresse um indicador do nível de atividade física espontânea e capacidade física em idosos. *Brasília Medicina*, 50(2)143-152.

